



# 2月予定献立表



						2月1日 (土)	2月2日 (日)						
昼食						御飯135g 魚の紅葉焼き からし醤油和え 清汁 (エビボール) 果物 (フルーツ缶)	休 み						
間食						黒棒							
夕食						御飯135g とり天 えんどうと人参の甘煮 きのこ汁							
2月3日 (月)		2月4日 (火)		2月5日 (水)		2月6日 (木)		2月7日 (金)		2月8日 (土)		2月9日 (日)	
昼食	巻き寿司 鶏のみそ漬け焼き 錦糸和え 清汁 (かまぼこ) 果物 (パイナップル)	麦ご飯135g 鯖の生姜煮 オクラのごまよこし 清汁 (豆腐) 果物 (バナナ)	御飯135g 鮭のポテト焼き シーチキンサラダ 白菜スープ 果物 (黄桃缶)	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ さつま芋の小倉煮 きりこみ汁 果物 (フルーツ缶)	牛丼 しめじのおろし和え べったら漬 清汁 (花麴) 果物 (みかん)	御飯135g 魚の竜田揚げ 辛子味噌和え かき玉汁 フルーツヨーグルト・もも	休 み						
間食	甘納豆	やわらかサブレ	作) シルキーコッタ (きなこ)	吹雪まんじゅう	作) 芋ぜんざい	りんごカステラ							
夕食	御飯135g 魚のポテト揚げ 大根サラダ 豆乳スープ	御飯135g 松風蒸し ひじきの炒り煮 清汁 (かにかまぼこ)	御飯135g 肉豆腐 ピーナツ和え 清汁 (えのき)	御飯135g 魚の南部焼き ひよとなます 清汁 (もずく)	御飯135g 魚のさらさ蒸し ピーマンのじゃこ炒め 雷汁	御飯135g 豚肉の卵とじ もずく酢 赤だし (厚揚げ)							
2月10日 (月)		2月11日 (火)		2月12日 (水)		2月13日 (木)		2月14日 (金)		2月15日 (土)		2月16日 (日)	
昼食	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ さつま芋の甘辛煮 きのこ汁 果物 (オレンジ)	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し 菜種和え 清汁 (かまぼこ) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 魚のハーブパン粉焼き ポテトサラダ 豆乳スープ フルーツヨーグルト・みかん	おにぎり (ゆかり) 醤油ラーメン うの花炒り らっきょう漬 果物 (洋梨缶)	麦ご飯135g 鱈の揚げおろし煮 ゆかり和え 清汁 (豆腐) 果物 (パイナップル)	御飯135g 豚肉のしそ焼き ちくわとおくらの和え物 赤だし (厚揚げ) 果物 (バナナ)	休 み						
間食	あんドーナツ	作) 抹茶パバロア	パウムクーヘン	作) パイナップルケーキ	和菓子 (バレンタインハート)	たいやき							
夕食	御飯135g 中華風おとし丼 中華風酢の物 中華スープ	御飯135g 魚の磯辺揚げ 人参金平 きりこみ汁	御飯135g 鶏のうま煮 焼きなす 清汁 (おつゆ麴)	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ 生姜醤油和え 清汁 (かにかまぼこ)	御飯135g オイスター炒め 茄子の華風和え 春雨スープ	御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ さつまいものミルク煮 かき玉汁							
2月17日 (月)		2月18日 (火)		2月19日 (水)		2月20日 (木)		2月21日 (金)		2月22日 (土)		2月23日 (日)	
昼食	御飯135g 千草焼き 梅肉和え 清汁 (豆腐) 果物 (みかん缶)	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し 人参しりしり きのこ汁 果物 (洋梨缶)	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 白和え 清汁 (エビボール) 果物 (みかん)	<誕生会> 赤飯 魚のカレー揚げ みぞれ和え かき玉汁 果物 (パイナップル) 		<誕生会> 赤飯 魚の味噌漬け焼き ミニ茶碗蒸し 清汁 (おつゆ麴) フルーツヨーグルト・もも 		親子丼 レモン和え べったら漬 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (フルーツ缶)	休 み				
間食	作) 蒸しパン (りんご)	酒饅頭	作) 杏仁豆腐	ケーキ	ケーキ	黒糖ケーキ							
夕食	御飯135g チキン南蛮 フレンチサラダ ワカメスープ	御飯135g 鯖の塩焼き ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁 (うずらの卵)	麦ご飯135g えび入り玉豆腐 春雨の酢の物 中華スープ	御飯135g 肉じゃが ピーマンのおかか和え きりこみ汁	御飯135g 鶏肉の照焼き 梅マヨ和え 清汁 (かまぼこ)	御飯135g ぶり大根 白菜のお浸し 雷汁							
2月24日 (月)		2月25日 (火)		2月26日 (水)		2月27日 (木)		2月28日 (金)					
昼食	麦ご飯135g 鯖の味噌煮 オクラとひじきのしそ和え 清汁 (豆腐) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 鯖の柚庵焼き 塩昆布和え 清汁 (うずらの卵) フルーツヨーグルト・みかん	おにぎり (ごま塩) 月見うどん 五目豆煮 らっきょう漬 果物 (洋梨缶)	御飯135g タンドリーチキン風 コロコロサラダ 白菜スープ 果物 (バナナ)	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース 炒り豆腐 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (パイナップル)								
間食	スイスパウム	作) さつまいもケーキ	黒糖饅頭	作) デザートムース (いちご)	巨峰カステラ								
夕食	御飯135g 包まないシューマイ もやしとニラの炒め物 春雨スープ	御飯135g 煮込みハンバーグ風 エビサラダ 野菜スープ	御飯135g 麻婆豆腐 蒸し鶏のごまだれ和え かに玉スープ	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ なすのみぞれかけ 清汁 (かまぼこ)	御飯135g スパニッシュオムレツ ヨーグルトサラダ ワカメスープ								